

**C'EST MON QUOTIDIEN****NOTRE EXPERT****Bénédicte Ann**

Coach et auteur de *Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel*, éditions Eyrolles, 2015, 18 €. Elle anime partout en France mais aussi à l'étranger des Cafés de l'amour et des Cafés de la vie, des soirées organisées dans un café autour d'un intervenant spécialisé en psychologie, coaching, développement personnel ou de Bénédicte Ann elle-même. Cafedelamour.fr

Psycho**Finissons-en avec l'échec**

Avoir des objectifs, c'est bien. Les atteindre, c'est mieux. Pas toujours facile quand on est son meilleur ennemi. Pour arrêter de se mettre soi-même des bâtons dans les roues, on se pose et on agit.

Par **Alexandra Da Rocha**

Ça coince et j'en prends conscience

Chacun de nous a déjà expérimenté la logique d'échec. Les bonnes résolutions de septembre ou de janvier en sont le plus bel exemple. On décide mordicus de maigrir, d'aller davantage au théâtre, de ne prendre que sa part au boulot ou encore de bien répartir les tâches ménagères à la maison. Malheureusement, ces bonnes résolutions laissent rapidement la place à nos bons vieux réflexes. Et on se retrouve à faire quand même ce que l'on ne voulait plus faire. C'est ainsi, par exemple, qu'on met une tablette de chocolat dans le Caddie alors qu'on est en plein régime. On appelle cela l'autosabotage.

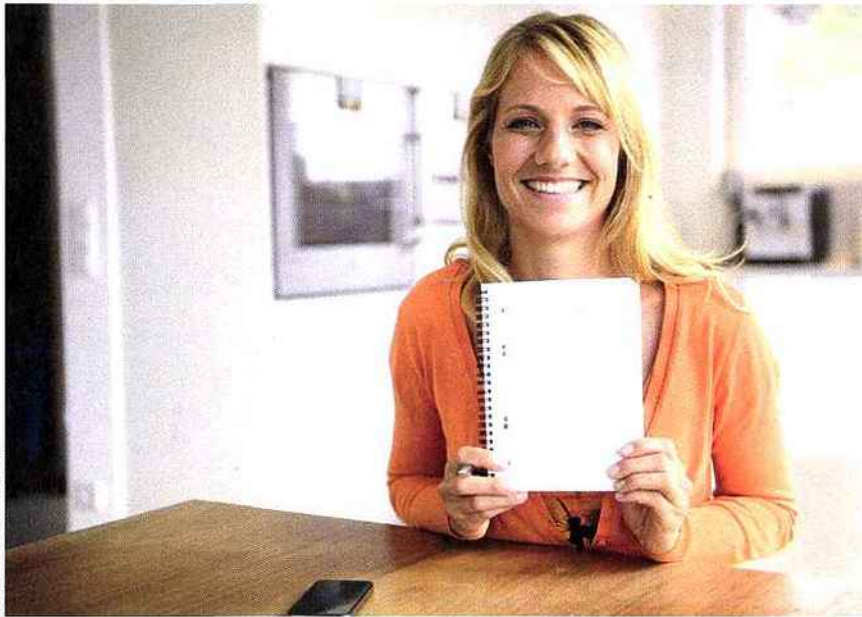
Bizarre, bizarre, j'ai déjà ressenti ça enfant

Pour sortir de l'autosabotage, il faut se poser cinq minutes et réfléchir. Quelle était ma place dans la famille lorsque j'étais enfant ? Étais-je, par exemple, l'aîné qui devait seconder maman dans l'intendance de la maison ? Étais-je privée de sorties, quoi qu'il arrive alors que mon frère faisait ce qu'il voulait ? Quels messages m'ont été martelés en boucle ? En étant mince, est-ce que je risquais de devenir plus belle que la grande sœur ou que la mère ? Et donc blesser l'autre ? Bref. Nous agissons tous de façon à ne pas sortir de la place et du rôle qui nous ont été attribués ou que nous nous sommes attribué lorsque

nous étions enfants. Adultes, nous répétons ces mêmes mécanismes – les seuls que nous connaissons et qui nous ont été parfois utiles – mal armés que nous sommes pour sortir de notre « zone de confort ».

Bon, j'arrête d'attendre des signes de reconnaissance

Pour avancer, il faut faire de la place à l'enfant blessé que nous avons tous été. Même s'il n'y a objectivement rien eu de dramatique, les petites injustices et autres humiliations ont fait leurs dégâts. Et rares sont ceux qui ont été aimés et choyés comme ils le souhaitaient. Résultat : nous sommes capables de nous plier en quatre pour obtenir en différé la reconnaissance et



comportement avec les personnes les plus chronophages et dévorantes.

Je me fixe des objectifs avec une date butoir

Une fois la politique des petits pas amorcée, il faut se fixer des objectifs dans le temps : déménager, rencontrer l'âme sœur, changer d'employeur, etc. Ensuite, il est important de visualiser comment sera notre vie demain. Là, il faut se familiariser avec l'idée que notre bonheur futur pourrait en déranger plus d'un. Car le succès dérange et suscite des jalousies irrationnelles. Une fois un premier objectif posé, il faut découper le parcours en différentes étapes et élaborer une stratégie à court et moyen terme. Il peut être utile, à ce stade-là, de se faire accompagner par un coach. Attention, pas question de remettre en cause ses objectifs en cours de route. On décide et on agit. Le temps de la réflexion est révolu.

Quand je tombe, je me relève

Malheureusement, la voie du changement n'est pas un long fleuve tranquille. Et il est fréquent que ce que les psys appellent des résistances surgisse. Autant de pensées et d'actes manqués qui viennent entraver nos velléités de liberté et d'autonomie. Il ne faut pas être trop intransigeant avec soi-même. Il est donc important de reconnaître ces résistances pour pouvoir passer outre. Lâcher son régime pendant trois autres jours, ça arrive ! Mais ça ne doit pas tout remettre en question. Lorsqu'on trébuche, la seule option est de se relever. Pour garder le cap, ayons à l'esprit qu'il faut 40 jours pour se défaire d'une habitude, 90 jours pour en prendre une nouvelle, 120 jours pour ne faire qu'un avec et 1000 jours pour la maîtriser parfaitement. C'est en tout cas ce que pensait le Yogi Bhajan. Alors, on respire et on se met au boulot !

« Pour avoir la vie que nous souhaitons avoir, il est important d'apprendre à dire "non" »

l'attention que nous n'avons pas eues enfant. Or cette reconnaissance ne vient pas. Ou bien rarement. Ou bien trop tard. S'ensuivent généralement, pour les personnalités soumises, un sentiment de tristesse et pour les personnalités rebelles, un sentiment de colère. Parfois, un mélange des deux. Dans tous les cas, il est urgent de grandir. Nos parents ont fait comme ils ont pu avec leur propre histoire. Il est temps désormais de regarder vers l'avenir et de faire le deuil des « mots de la reconnaissance totale ». Car le pire, c'est que ce besoin de reconnaissance qui s'adresse *in fine* aux parents se manifeste dans toutes nos relations : amicales, professionnelles, amoureuses !

Allez, j'ose progressivement dire « non »

Dans cette quête effrénée de la reconnaissance, nous y trouvons en partie notre compte. Non seulement, nous sommes en terrain connu, mais nous évitons aussi les réactions hostiles en restant loyal au vécu de ceux qui ont élevés. Seul hic : rien ne bouge. Pour avoir la vie que nous souhaitons avoir, il est important

d'apprendre à dire « non ». La plupart d'entre nous doivent entamer un processus d'évolution tandis que les rebelles, plus rares, vont tenter de faire leur révolution. Comme il est très difficile de tout changer du jour au lendemain, on commence par s'affirmer dans des situations apparemment sans enjeu. Comme refuser le dessert que notre meilleure copine nous propose trois fois, histoire d'être bien sûre que nous non plus, nous ne rentrerons pas dans notre maillot de bain cet été. Ou réclamer l'argent qu'on nous doit. En changeant ainsi de posture, on entre dans un cercle vertueux et il devient possible progressivement d'ajuster aussi son

